Afrodite
Associazione Culturale

NUTRIZIONISMO

Per permettere a tutti (anche a chi abita lontano o a chi per motivi lavorativi non potrà seguire i nostri corsi di persona) abbiamo pensato di farli anche online, tramite e-mail! Per prenotarsi è sufficiente inviare una mail a milanocorsi@hotmail.it o chiamare il 345 3371506 indicando il proprio nome, cognome, indirizzo e-mail e numero di telefono, specificando il nome del corso a cui ci si vuole iscrivere con accanto online. Dopo aver provveduto al pagamento, ci si potrà accordare con l'insegnante sul giorno in cui iniziare il corso e da quel momento a cadenza monosettimanale verrà inviato il materiale delle lezioni, e contemporaneamente l'insegnante di riferimento si renderà disponibile a rispondere durante la settimana a eventuali dubbi, domande o richieste.

Il corso è composto da due programmi diversi, è possibile iscriversi all'uno o all'altro indipendentemente, oppure decidere di iscriversi a entrambi.

Programma corso 1:

- La nutrizione: elementi base
- Intolleranze
- Additivi, conservanti e....
- Alimentazione odierna
- Consigli per una sana alimentazione
- Questione di stile!!!
- Alimentazione: bambini e adolescenti
- L'alimentazione nella vita fertile della donna
- La menopausa
- Alimentazione e terza età

Il costo del corso è di 150 €, comprensivo di un libro a scelta tra: "Educazione alimentare" e "Corpo cibo spiritualità".

Programma corso 2:

- Nutrimento del corpo
- Il cibo e l'energia
- La corretta alimentazione per lo Spirito
- Mangia che dimagrisci
- Ansia e fame nervosa
- Alimentazione e Stress

Il costo del corso è di 90 €, comprensivo di un libro a scelta tra: "Educazione alimentare" e "Corpo cibo spiritualità".

Il costo di entrambi i corsi è di 200 €, e comprende un libro a scelta.

L'insegnante è Elena Sartirana, Nutritional therapist – CNM Italia-UK.

Modalità organizzative:

Per iscriversi occorre inviare una mail a milanocorsi@hotmail.it con i propri dati ed effettuare il pagamento tramite:

- bonifico intestato ad Associazione Afrodite (iban: IT34Y0200833470000103248419). Inserire nella causale del bonifico "Corso di nutrizionismo + Cognome e Nome dell'iscritto"

- Paypal, andre1985@alice.it